

AUTOSHIATSU E QIGONG

UN VIAGGIO TRA TEORIA E PRATICA PER SVILUPPARE FORZA E AUTOPROTEZIONE



Un **corso** per apprendere tecniche di lavoro su di sé che, **attraverso movimenti e posture**, agiscono non solo su muscoli e tendini, ma anche sui canali energetici del corpo, **i meridiani della medicina tradizionale cinese**.

I meridiani sono collegati a parti profonde dell'organismo, tra cui gli organi interni (Reni, Polmoni, Fegato...). Lavorare sui meridiani, riequilibrandoli, **porta indirettamente energia agli organi e a tutto il sistema**.

Praticate regolarmente, le suddette tecniche **fortificano la nostra volontà**, aumentano la nostra **resistenza allo stress** e stimolano la **vitalità** accrescendo le **difese naturali**.

Tali pratiche sostengono quindi il **lavoro del sistema immunitario**, fondamentale per essere **maggiormente protetti** dall'azione di influenze nocive esterne (virus e batteri patogeni, inquinamento, ecc.).

Durante il corso, una **parte teorica** spiegherà queste connessioni ed altri importanti collegamenti da un punto di vista energetico, in modo semplice ma già sufficiente per aprirci ad una **visione del mondo più ampia** rispetto a quella alla quale ci hanno abituati.

Al termine del corso, sarà possibile, per chi fosse interessato, **proseguire** il percorso per approfondire gli argomenti trattati, fino ad arrivare ad una **FORMAZIONE DI LIVELLO AVANZATO** in **SHIATSU** e/o **QIGONG**



INSEGNANTI

Autoshiatsu e studio dei meridiani: DIONISIA TURCI ed ERIKA GIAMPIETRI

Qigong e 5 elementi della MTC: GIOVANNI GENNARI

Durata del corso: 20 ore

Inizio corso: 27 ottobre – dalle 20,30 alle 22,30

Sede: via Soglia, 2/e – Reggio Emilia

Info e prenotazioni: Dionisia 348 6044330 – Erika 348 9334866

Il corso è riservato ai soci de Il Risveglio - Iscrizione all'associazione sottoscrivibile in loco